



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
7^η ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ

Ταχυδρομική Δ/νση: 3ο χλμ Ηρακλείου- Μοιρών
Τ.Κ. 71500, Ηράκλειο Κρήτης, Τ.Θ. 1285
Τηλέφωνο: 2813 404404, 404402
Τηλεο-ομοιοτυπία (fax): 2813404428
Ηλεκτρονική Δ/νση (e-mail): dioikitria@hc-crete.gr

Ηράκλειο, 12-11-2021

**ΠΡΟΣ
ΜΜΕ**

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

14 Νοεμβρίου Παγκόσμια Ημέρα Σακχαρώδους Διαβήτη

Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μια ασθένεια που χαρακτηρίζεται από διαταραχή του μεταβολισμού των υδατανθράκων, λιπών και πρωτεϊνών η οποία οφείλεται σε έλλειψη ινσουλίνης. Η κυρία έκφραση της διαταραχής είναι η αύξηση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα επιφέροντας αρνητικές επιπτώσεις σε πολλά όργανα του οργανισμού καθώς και στην υγεία των αιμοφόρων αγγείων.

- Υπάρχουν δύο βασικές **μορφές** Σακχαρώδους Διαβήτη:
 - Ο διαβήτης τύπου 1: τα άτομα με διαβήτη Τύπου 1(ΣΔ1) παράγουν πολύ λίγη ή καθόλου ινσουλίνη και χρειάζονται ενέσεις ινσουλίνης για να επιβιώσουν.
 - Ο διαβήτης τύπου 2: τα άτομα με διαβήτη Τύπου 2 δε μπορούν να χρησιμοποιήσουν την ινσουλίνη, αντιμετωπίζουν την πάθησή τους με μέτρα που αφορούν στον τρόπο ζωής ενώ συχνά απαιτείται η λήψη από του στόματος φαρμακευτικών αγωγών.
- Οι **επιπλοκές** του Σακχαρώδους Διαβήτη διακρίνονται σε άμεσες και απώτερες.
 - Οι άμεσες επιπλοκές είναι το διαβητικό κώμα και η υπογλυκαιμία και μπορούν να θέσουν σε άμεσο κίνδυνο τη ζωή του ασθενή.
 - Οι απώτερες επιπλοκές έχουν βραδύτερη εξέλιξη αλλά αποτελούν σοβαρούς παράγοντες νοσηρότητας και θνησιμότητας των διαβητικών ασθενών επηρεάζοντας την ποιότητα της ζωής τους
- Κατανοήστε τον Σακχαρώδη Διαβήτη
Ο ασθενής με Σακχαρώδη Διαβήτη έχει συμπτώματα όπως συχνή διούρηση, υπερβολική δίψα, αυξημένο αίσθημα πείνας, απώλεια βάρους, εμετούς και στομαχικό πόνο, θολή όραση, μούδιασμα στα χέρια και πόδια, συχνές λοιμώξεις πληγές που αργούν να επουλωθούν.

- Πρόληψη

Εξίσου σημαντική με την διάγνωση και αντιμετώπιση είναι και η πρόληψη του ΣΔ με τις έγκαιρες παρεμβάσεις σε παράγοντες κινδύνου όπως η κακή διατροφή, η παχυσαρκία και η καθιστική ζωή. Ο συνδυασμός υγιεινής διατροφής και άσκησης αποτελούν ακρογωνιαίο λίθο στην διατήρηση καλής σωματικής υγείας και προστασίας από την παχυσαρκία και τον διαβήτη. Συνιστάται μέτριας έντασης αεροβική άσκηση (ποδηλασία, γρήγορο περπάτημα, κολύμβηση) για 20 - 30 λεπτά, 4 ή 5 φορές την εβδομάδα καθώς και τακτική μέτρηση της γλυκόζης αίματος.

- Σακχαρώδης Διαβήτης και COVID-19

Τα άτομα με διαβήτη είναι πιο ευάλωτα σε λοιμώξεις και έχουν 2-3 φορές μεγαλύτερο κίνδυνο να νοσήσουν από κορωνοϊό. Η θνησιμότητα είναι σημαντικά αυξημένη σε ασθενείς με ΣΔ1 και νεφροπάθεια ή διαβητική αμφιβληστροειδοπάθεια. Συνίσταται εμβολιασμός, καθώς και η τήρηση όλων των μέτρων ασφαλείας, όπως η χρήση μάσκας, και οι αποστάσεις.